DİN EĞİTİMİNDE ALIŞKANLIK BİLİNCİ

Ömer DEMİR (*)

Öz

İnsan hayatında alışkanlığın yaşanmadığı hemen hemen hiçbir alan yok gibidir. Alışkanlığın insan yaşamında oynadığı etkili, belirleyici ve gizli rolün eğitim açısından analiz edilmesi öğrenci ve öğretmenlere yararlı olabilir. İnsan yaşamından alışkanlıklar çıkarıldığında geriye çok şey kalmaz. İnsani çabalarımızı alışkanlıktan kurtaramadığımıza göre alışkanlığı iyi anlamalı ve onunla iyi geçinmeliyiz. Sonuçta insan karakteri, duygu, düşünce ve davranış olarak alışkanlıklardan oluşur. İnsanın toplumsal yönü de sosyal geleneğin etkisi altındadır. İnsanın alışkanlığa olan eğilimi eğitim açısından göz ardı edilmemesi gereken bir durumdur.

İnsanı anlama yollarından biri de onun ikinci tabiatı olarak kabul edilen alışkanlıkları üzerinde durmayı gerektirir. Alışkanlıklar dünyasında en önemli görev eğitime düşmektedir. Kötü alışkanlıklarla mücadelede yetkili kamu kurumlarının bir görevi ve çeşitli sivil toplum örgütlerinin faaliyet gösterdiği bir alan olabilir. Kötü alışkanlıklar ile mücadelede din eğitimcileri ise gönüllü-istekli üyelerdir. Din eğitimcilerinin bu mücadelede hazırlıklı ve bilinçli olmaları gerekir. Alışkanlığın insan yaşamındaki öneminin fark edilmesi, alışkanlıkların oluşması sırasında yapılacaklar, iyi alışkanlıkların kazanılması çeşitlendirilip sürdürülmesi, kötü alışkanlıklarla mücadele yöntemlerinin bilinmesi din eğitimi açısından önemlidir.

Anahtar Kelimeler: *Din Eğitimi, Alışkanlıklar, Alışkanlık Çeşitleri, Kötü Alışkanlıklarla Mücadele,*

Consciousness of Habit in Religous Education

Abstract

Plays in human life habits effective, decisive and hidden role must be analyzed in terms of education. Out back, a lot of human life habits do not. Humanitarian efforts by our habits if we can recover from the good habits we must understand and get along well with him. After all the human characters, emotions, thoughts and behaviors as habits are formed. Human social aspect is also under the influence of social traditions. The tendency for people's habits in terms of education is something that should not be ignored.

A way of understanding man he considered the second nature requires overlie habits. Habits training is reduced to the most important task in the world. Bad habits task of public authorities in combating and various non-governmental organizations may be an area in which it operates. If you struggle with bad habits religious educators are members willing volunteers. Religious educators and conscious of the need to be prepared in this fight. The recognition of the importance of habit in human life, will be done during the formation of habits, good habits to maintain çeşitlendiririlip acquisition, methods of struggle with bad habits is important to know the religious education.

Keywords: *Religious Education, Habits, Habits Kinds, Struggle with Bad Habits.*

---

*) Yrd. Doç. Dr., Bayburt Üniversitesi İlahiyat Fakültesi,
(e-posta: odemir@bayburt.edu.tr).

1. Giriş

Eğitim bilimlerinin ve dinin üzerinde odaklandığı en önemli konuların başında insan davranışı gelir. Hayatın içinde birçok alanda gözlenen alışkanlıkların anlaşılması, bütün davranış bilimleri için özellikle de eğitim bilimleri açısından önemlidir.

Din eğitiminin nihai amaçlarından biri de öğrencilere güzel alışkanlıklar kazandırmak, kötü alışkanlıklardan uzaklaştırmaktır. İslam'ın öngördüğü ahlak da insanın güzel huy ve davranışları herhangi bir zorlamaya gerek kalmadan meleke haline getirmesi anlamına gelir(Yılmaz 2004, 64). Kişinin ahlakını meleke haline getirmesi kötü alışkanlıklar ile mücadele etmesine ve güzel alışkanlıklar ile donanmasına bağlıdır. Bundan hareketle alışkanlıkların mahiyetinin araştırılması din eğitimi-öğretimi özel alanında hedeflenen dini davranışın oluşumu, gelişimi ve sürdürülmesine katkı sunabilir.

Alışkanlık hem insan yapısal özellikleri bakımından hem de kalıcı bir davranış olması bakımından din eğitimi faaliyetleri ile yakından ilgilidir. Olumlu ve olumsuz alışkanlıkların kazandırılmasında ve alışkanlıklara karşı farkındalık oluşturulmasında eğitimin rolü inkâr edilemez. Çünkü alışkanlıklar sonuçta öğrenilmiş davranışlardır. Bu çalışmada insan davranışlarının alışkanlık ile olan ilgisi dini eğitimi açısından ele alınacaktır.

2. Alışkanlık nedir?

Alışkanlığın birçok insan faaliyeti ile ilişkili olması onun tanımını da çeşitlendirmiştir. Alışkanlığı anlama şekli değişik disiplinlerin konuyu algılama tarzlarına göre değişiklik göstermektedir. Alışkanlığın bazı tanımları şöyledir: "Bir edim ya da etki karşısında bir canlının gösterdiği değişmez tutum." "bir şeyin sık sık yinelenmesi sonunda oluşan huy ve alışkı." "İç ve dış etkilere bağlı olarak hep aynı biçimde davranma." "Bir şeyi eskiden beri görüldüğü, eski kuşaklardan öğrenildiği biçimiyle yapma tutumu." " Düzenli ve sürekli olarak kendini gösteren, öğrenilerek edinilmiş yalın davranışlar." (tubaterim.gov.tr) "Bir kimsenin sık sık yineleyerek edindiği davranış biçimi, adet, huy" (Büyük Larousse I, 376) "bir işe, bir kimseye veya bir şeye alışmış olma durumu" (Meydan Larousse I, 314) "iyi veya kötüye yönelmiş bir eğilim" (Loeserman ve Verdaguer 2004, 75) olarak tanımlanmıştır. Ayrıca alışkanlık; psikolojide; duyu izlenimlerinin sinir dokusunda sürüp gitmesi, tıpta; bazı maddelere karşı elde edilen dayanıklılık, biyolojide; canlıların ortam değişikliğine uyumu, ekonomide; Aynı markanın sıkça satın alınmasıyla oluşan tüketici davranışı olarak karşılık bulmuştur. Alışkanlığın psikolojik, felsefi ve sosyolojik yönlerini dikkate alan bilim adamı ve düşünürler alışkanlığı farklı bakış açıları ile tanımlamışlardır. Kala'nın yaptığı çalışmada yer alan bazı alışkanlık tanımları şöyledir; "Şu ana kadar davrandığımızı devam ettirecek olan içsel bir gereklilik (Kant)." "Az ya da çok düşünmenin, istemenin ve akli tecrübenin uyarlanmış (sistematize edilmiş) şekli (Andrews)." "Düzenli bir şekilde karakteristik durumlar altında uygulanmış tekrarlar ile meydana gelen kendiliğindelik durumu (Bill Pollard)." "Alışkanlığın genel itibariyle bir şeyin belirli aralıklarla tekrar edilmesi sonucu elde edilen yapma özelliğine (Thomas Reid). (Kala 2009, 13) Ravaisson'a göre ise alışkanlık; en geniş manada ya elemanlarının

bütününde yahut devirlerinin birbirleri ardı sıra gelişinde ele alınmış olan bir varlığın umumi ve değişmeyen oluş hali durumudur (Ravaisson 1946, 3).

İnsan etkinliklerinin tamamında ortaya çıkabilen alışkanlıklar, üzerinde çok az düşünme gerektiren ya da hiç düşünmeye gerek kalmadan düzenli olarak yinelenen, doğuştan olmayıp sonradan öğrenilen davranışlardır. Davranışa neden olan her uyaranın her ortaya çıkışında tepkinin yinelenmesi ile davranış pekiştirilmiş olur. Öyle ki davranış hemen hemen irade dışı sayılabilecek bir nitelik kazanır (Ana Britannica I, 381) Alışkanlık, insanın ara sıra yaptığı iş ve davranışlardan ziyade; sürekli, kalıcı ve tekrarlanan davranışlarda aranır. Bu nedenle alışkanlık kavramı ile ilgili yapılan bütün tanımlarda davranışın tekrar ve sürekliliğe vurgu yapılmıştır. Tekrar ve süreklilik alışkanlığı oluşturan en temel iki özelliktir.

Görüldüğü gibi alışkanlığın psikolojik, felsefi ve sosyolojik yönleri vardır. Basit tanımı ile alışkanlığın ne olduğu hemen anlaşılsa da insan yaşamındaki kapsamı ve karmaşık etkisi ve vazgeçilmezliği, üzerinde düşünmeyi bir takım bilimsel araştırmalar yapılmasını gerekli kılar. Bu nedenle alışkanlıkla ilgili birçok teori geliştirilmiştir.

3. Varlık çevresinde alışkanlık

3.1.Allah ve alışkanlık

Allah için bir acziyet olan alışkanlık asla söz konusu olamaz. Allah için hiçbir konuda bir zorunluluk olmamak ile birlikte O kendi sünnetini ahlaki ilkeler ile sürdürür. O her zaman adil, merhametli ve doğrudur. Allah Kuran'da bu sürekliliği sünnet kelimesi ile kavramlaştırmıştır. Yaratıcı ve yaratılanları birbirinden ayıran özelliklerden biri de alışkanlıktır. Alışkanlık acizliktir. Bir şeye bağlanmak ona ihtiyaç duymaktır. Allah için alışkanlık düşünülemez. Ancak Allah'ın külli iradesi ile tercih ettiği ahlaki yasaları vardır. Allah'ın sünneti ahlaki yasalardır. İyi ve kötünün tarihi ve Allah'ın bunlara verdiği karşılık değişmeyen yasaları çerçevesinde devam eder. Ahlaki konularda Allah'ın sünnetinde bir değişiklik olamaz. Allah'ın tarihte ve varlık âleminde değişmeyen ahlaki sünneti ve yasaları söz konusudur (Fetih/13). Örneğin Allah'ın kötülüğü tercih eden kâfirleri yardımsız bırakması ve onlardan dostluğunu kesmesi Allah'ın değişmeyen bir sünnetidir. Allah'ın varlık alemi ve insanlarla olan ilişkis insanın maddi bünyesi ve bünyedeki meydana gelen fiziki değişimler, evrendeki kozmolojik olaylar ve yasalardır. İkinci boyut ise birey toplum ve milletler olarak hayatlarında bulundukları ahlaki durumlarına göre Allah ile ilişkileri sonucunda başlarına gelecek bolluk-geçim darlığı, azizlik-zelillik, iniş-çıkış, azap-rahmet gibi Allah'dan gelecek karşılıktır (Zeydan 2001, 2-9). Örneğin Allah'ın hidayet, hak batıl, fitne ve imtihan, zulüm ve zalimler, ihtilaf ve ihtilafa düşenler, benzeşenler ve aykırı olanlar, nimete şımarıklık yapanlar, azgınlar, nimetin değiştirilmesi, günah ve kötülükler, takva iman ve salihi amel, dünya ve ahret, rızık, sertlik, kabalık ve yumuşaklık konularında birey ve toplumların içinde bulundukları durumlar ve şartlara karşı verdiği cevaplardan oluşan sünnetullah yasası vardır (Zeydan 2001, 17-339).

3.2. Varlık ve alışkanlık

Alışkanlık sonradan edinilen ve öğrenilen bir olgudur. İstemsiz ve iradesiz varlıklarda bir alışkanlıktan söz edemeyiz. Ancak onların varlık şartlarında meydana gelen olaylar tekrar ve süreklilik içerir. Evrene baktığımızda insan dışında diğer varlıkların da hayatlarını bir takım yasalar çerçevesinde tekrarladıklarını hayat tarzlarında bir süreklilik olduğunu gözlemleriz. Tekrarlanan bu döngü varlığa bir anlam, anlaşılırlık ve düzen kazandırır. İnsan aklının işleyişi ve yasaları ile evrendeki yasalar birbirine uygun ve uyumludur. Bu sayede insan varlıktaki bu işleyişi değerlendirebilir ve çeşitli düşünsel sonuçlara ulaşır. Hayvanlar ve bitkilerin hayatlarında da diğer varlıkların yaşam şartlarında görülen tekrar ve süreklilik ile alışkanlık denilebilecek yaşam olayları vardır (Loeserman ve Verdaguer 2004, 151) Alışkanlık fenomeni, genel itibariyle beşeri sahanın tümünde iradeden bedensel içgüdüye kadar, devamlılık ve süreklilik içinde bütüncül olarak nebatî hayattan, beşerî küreye kadar varlık tarafından kucaklanmıştır (Kala 2009, 13).

4. İnsan ve Alışkanlık

Allah'ın varlık âleminde geçerli değişmez, tekrarlanan ve sürekliliği olan yasaları olduğu gibi insanın yaratılışına uygun yasaları da vardır. Bu yasaların bir kısmı fiziksel-biyolojik yönü ile ilgili diğeri ise ahlaki ve dini alanla ilgilidir. İnsanın inanç, psikoloji, biyoloji ve toplumsal genetik kodlarının keşfi insanın varoluşuna uygun hayatın keşfi anlamına gelir. Alışkanlıklar bu keşifler üzerine oturtulduğunda bu bir bakıma insanın hayat akışında kendi yatağını bulmasıdır (Turhan 2012, 45).

İnsan, fiziksel-biyolojik yönü ile varlık ile aynı takdiri yaşar. Yani insan yeme, içme ve barınma gibi temel ihtiyaçlarını edindiği bir takım alışkanlıklar ile sürdürür. Bu anlamda bütün varlık âlemi ihtiyaçları ile Yaratıcı'ya ve koyduğu yasalara bağımlıdır. Ancak insanın fiziksel-biyolojik yönü ile diğer canlılarla benzerliği ve ortak özellikleri bulunsa da somut-soyut ihtiyaçlarını ruhsal, ahlaki, dini, estetik ve medeni tercihleri ile karşılar. Böylece her insan bu tercihleri ile hem canlılardan hem de hemcinslerinden ayrılarak bireysel ve toplumsal bir kişilik-kimlik kazanır. Bizim üzerinde duracağımız alışkanlık, insanın oluşturduğu bu ahlaki kişilik-kimlik ile ilgili olandır.

İnsan kelimesinin dayandığı varsayılan kök anlamlarından biri de alışkanlık anlamındaki ünsiyettir (TDK Büyük Türkçe Sözlük, s.142). İnsanın en önemli özelliklerinden biri "ünsiyet" yani alışmadır. İnsanın tabiatı olarak kaçınılmaz bir ihtiyaç olarak ortaya çıkan alışkanlıklar insanın yapısal özellikleri konusunda ipuçları verir (Loeserman ve Verdaguer, 2004, 112). İnsanın yaşamında çok önemli yer tutan alışkanlık bu yüzden insanın ikinci doğası olarak kabul edilmiştir. İnsanı anlamak biraz da alışkanlıkların anlamaktan geçer. İnsan hiçbir alışkanlığı olmadan dünyaya gelir.[1] Sanki bu dünyada her insan kendi alışkanlığını arar gibidir. İnsan Allah'ın kendisi için yarattığı nimetlere çabuk

1) Nahl Suresi, 78.

alışır. İnsanın özgür iradesi ile tercihlerde bulunarak seçtiği davranışları ve alışkanlıkları zamanla karakter ve kişiliğinin bir parçası haline dönüşür. İnsan ilişkide olduğu ve ihtiyaç hissettiği her şeye alışabilir. İnsanın alışkanlık nesnesi; başka bir insan, herhangi bir varlık, herhangi bir yer, bir olay veya bir olgu olabileceği gibi bir tarz ve eylem şekli de olabilir. İnsanın söz konusu alışkanlık nesneleri ile kendisi arasındaki ilişkiyi kendince algılaması, duyumsaması ve değer biçmesine göre alışkanlık insan yaşamında belli bir önem kazanır. İnsan psikolojik ve sosyal yönlerini alışkanlıklar ile elde ettiği kazanımlar üzerine eklentilerle sürdürür. Alışkanlıkların bir kısmı yaratılıştan gelen zorunlu ihtiyaçlarla ilgilidir. Yeme, içme barınma ve diğer temel ihtiyaçların karşılanma şekli bu çeşit alışkanlıkları ortaya çıkarır. İnsanın iradi alışkanlıkları olduğu gibi zorunluluklarından kaynaklanan istemeden oluşan alışkanlıkları da olabilir. İnsan acıya, konfora ve sevgi ve korkuya alışabilir. Olumsuz anlamda bir şeye alışmak artık o şeyden etkilenmemek, ona katlanabilir duruma gelmektir. İnsan yokluğa, gürültüye, acıya, herhangi bir kimseye, varlığa, sevgiye alışır. Ayrıca insanlar günlük yaşamda sürekli aynı davranışlarda bulunarak da birtakım alışkanlıklar kazanır. Sabah erken kalkmak, geç yatmak, kahvaltı yapıp yapmamak, farklı öğün ve çeşitlerde yemek yemek, çalışma, dinlenme, uyku, beslenme ile ilgili bu konular pratik alışkanlıklara örnek olabilir.

Alışkanlıklar bilinçaltında meydana gelen eğilimler doğrultusunda davranış rutinleri olarak düzenli biçimde tekrarlanır. Bu nedenle insan yaşamındaki alışkanlıkları yalnızca yinelenen basit eylemler olarak görmemek gerekir. Alışkanlıkların arkasında insanı anlamaya ve tanımaya yarayacak birçok unsur vardır. Alışkanlıklar insanın kişiliğini ele verir. İnsan yaşamında sıradan gibi görünen birçok alışkanlığın arka planında insan ile ilgili birçok psikolojik ve sosyal veriye ulaşılabilir. Çünkü insan psikososyal gelişim aşamalarının tamamında alışkanlıkları ile kişiliğini oluşturur. İnsanın alışkanlıkları ahlaki ve dini kimliğini de etkiler. İnsanın yaşam tarzının temel motiflerini geliştirdiği alışkanlıkları oluşturur. Alışkanlıkları ile insan kendi ruhsal yapısının heykelini inşa eder. Alışkanlıklar insan hayatında o kadar etkilidir ki çoğu zaman insanın ölümüne de alışkanlıkları neden olur. İnsan ahirette de alışkanlıkları ile diriltilir. Süreğen işleri ile cennet veya cehennemini kazanır.

5. Alışkanlığın Olumlu Yönleri

Alışkanlıklar, insan davranışları ile çok ilgili çok önemli sonuçlar doğurur. William James, Principles of Psychology isimli çalışmasında alışkanlıkların insan yaşamındaki yüksek zihinsel süreçlerin daha önemli ve acil işler için saklanma araçları olarak yararı yanında esnek olmayan davranışların yerleşmesine de neden olduğuna dikkat çekmiştir (Ana Britannica I, 381). Ravaisson ise (1946;3) alışkanlığın yalnızca bir hal değil aynı zamanda bir yetenek olduğunu ifade etmiştir. Nitekim Hume de alışkanlıklarımız olmaması durumunda duyularımızın ve hafızamızın ötesindeki olgulardan habersiz kalacağımızı, en küçük bir nedenselliği anlayamayacağımızı belirtmiştir. Örneğin, boş bir adada herhangi bir âlet bulan bir kimse, “bu adada önceden insanlar yaşamıştır” sonucunu çıkarır. Aynı şekilde, boş bir kentte binalar gören birisi de, bunların, burada vaktiyle oturanlar ta-

rafından yapıldığını düşünür. Eğer bu kimse, böyle bir durumlarla önceden karşılaşmamış olsaydı, bu şekilde düşünemez; böyle bir çıkarımda bulunamazdı. İşte, olgu alanındaki akıl yürütmelerimiz hep aynı tabiattadır. Kısacası biz, hafıza ve duyular için var olan herhangi bir olaydan hareket etmeseydik, akıl yürütmelerimiz birer varsayımdan öteye geçemezdi (Aras, 2013, 82).

Alışkanlık insan yaşamını kolaylaştırır. İnsanın günlük rutin işlerde kolaylıkla becerip yapabildiği birçok beceriyi geliştirmesinde alışkanlıkların yeri inkar edilemez. Aristo, İbn Sina ve Ravaisson alışkanlıkların pratik açıdan insan hayatını kolaylaştıran bir anahtar olduğu üzerinde birleşmiş; daha spesifik bir anlamda alışkanlıkların bir nimet olduğu şeklinde görüş belirtmişlerdir. Bu düşünürlere göre alışkanlık insan yaşamında mekanik bir düzen sağlar. Böylece alışkanlıklar rutin işleri sistematize ederek aslında aynı anda birçok iş yapma imkânını da insanoğluna bahşeder. Bu anlamda alışkanlık büyük bir nimettir. Kalan'ın da belirttiği gibi "araba sürerken, beyin aktivitelerini işe koşmak ya da telefonla konuşurken aynı anda çiçekleri sulamak vs. gibi eylemler alışkanlığın aslında bazı davranışları otomatize ederken bilişsel düzeydeki becerilere ve davranışlara yer açarak akli hareketin ön plana çıkmasına yardımcı bir özellik olarak da yorumlanabilmektedir (Kala 2009, 16)."

Alfred Jules ve Emile Fouillee de alışkanlığın kişinin çevresine adaptasyonu ve sosyal uyumunu sağlamadaki fonksiyonuna dikkat çeker (Loeserman ve Verdaguer 2004, 143) Diğer insanlar ile başkalarıyla iletişim kurmak için de benzer özelliklerin tekrarı alışılmış konuşma biçimlerinin, ifadelerin önemi büyüktür.

Ayrıca her türlü başarının altında alışkanlık ile elde edilen süreklilik sırrı yatar. Başarı mucizesi günlük sürekli eylem alışkanlığı ile elde edilir. Alışkanlıkların gücünü göstermek için örnek bir hikâye anlatılır. Her gün buzağısını kucaklayıp kaldıran bir çiftçi bu işe alıştığından buzağısı büyüyüp öküz olduğunda da onu kaldırmaya devam etmiştir. Bu teşbihi hikâyede olduğu gibi insan yapılması zor birçok işini alışa alışa gerçekleştirmeyi başarır. Birçok spor dalında sürekli antrenmanla, sporcular normal insanların yapamadıkları bazı yetenekler kazanabilir. Yinelenen davranışlarla alışkanlık iplerine her gün yeni bir lif eklenerek alışkanlık güçlenmiş olur. Gönüllü ve sık sık tekrarlanan alışkanlık öğrenilmiş bir davranış olarak yapılması kolaylaşır (Loeserman ve Verdaguer 2004, 143). Alışkanlık insanın öğrenmiş olduğu bir davranışı belli koşullarda tekrar edebilmesine ve bu davranışı geliştirmesine yardımcı olur. İnsan bedeni organları ile yapacağı işlerde alışkanlık vasıtasıyla daha yatkın ve hızlı hale geldiği gibi ruhsal-manevi yönden de kendisini geliştirebilir. İnsanın kazandığı birçok becerinin ve yeteneğin altında alışkanlığın gücü vardır.

Alışkanlıklar biz insanların her gün üzerine yeni kazandıklarımızı koyduğumuz sermayemiz ve birikimimizdir. Bu nedenle alışkanlıklar insan yaşamına bir düzen getirir ve rahatlık kazandırır. Birçok zor ve sıkıcı bir iş alışkanlıkla kolay ve zevkli duruma gelir. Özellikle insanın görev ve sorumluluk alanında gerçekleştirdiği işlerin büyük bir kısmı alışkanlıktan yoksun olunca gerçekleştirilemez. Alışkanlıklar insan için tabii, basit ve her

alanda gerçekleştirilebilecek insan yaşamında tekrarlanan olaylardaki gerginliği kaldırır. Alışkanlıklar sayesinde sürekli yaptığımız bir işi her defasında daha kolay yaparız. Biz ancak alışkanlıklar sayesinde sürekli geri dönmek zorunda kalmadan ileri gidebilir ve önümüzü görebiliriz. Alışkanlığın gücünü fark edemeyen, ciddiye almayanlar ve ondan yararlanamayanlar asla başarıya ulaşamazlar. Çünkü alışkanlıkta adeta motor gücü vardır.

Hangi alanda olursa olsun başarılı olmak isteyen insan alışkanlığın gücünden yararlanmalıdır. İnsan alışkanlık ile aşırı düşkünlük durumu olan tutkuya İrade ve yargılarıaşan güçlü bir coşku, ihtirasa ulaşır. Tutku ve hırs olmadan da hiç bir büyük işin başarılamayacağı belirtilir (TDK Büyük Türkçe Sözlük, 3628).

6. Alışkanlığın Olumsuz Yönleri

Alışkanlık her zaman masum değildir; alışkanlığın insana olumsuz etkileri de vardır. Alışkanlıklarımız bize birtakım kolaylıklar sağladığı gibi zorluklar da yaşatabilir. Alışkanlıklar insan iradesini etkisi altına aldığı ve kişinin kontrolünden çıktığı zaman insanı hâkimiyeti altına alarak insanın kendini gerçekleştirmesine, yeteneklerinin ortaya çıkarmasına ve gelişmesine engel olabilir. İnsan hayatında alışkanlıklar koyulaştıkça yeteneklerinde durağanlığa, zihinsel patinaja, duygusal hissizliğe, duyusal olarak körlük ve sağırlığa neden olur. İnsan kendi güç ve imkânlarını kullanamadığı gibi farklı yeteneklerinin farkına bile varamaz. Böylece alışkanlıklarla özgünlük ve yaratıcılık yok olur. Alışkanlıkların etkisi ile insan kendisi olmadan doğar, kendisi olmadan yaşar ve kendisi olmadan hayata veda eder. Başka bir deyişle kendini tekrar ederek olmayı ve oluşu durdurur. İnsandaki seçme yeteneği doğru bir amaca yönelmemişse alışkanlıklar insan önünde bir amaç olarak görünür ve insan alışkanlığın peşinden sürüklenir (Turhan 2004, 45). İnsan yalnızca alışkanlıkları ile yaşadığı zaman ise herhangi bir canlı formunda yaşamaya başlar; monoton ve dar bir yaşam tarzına sıkışarak kendisini geliştirip gerçekleştiremez. Alışkanlık iradeli hareketleri insiyaki-içgüdüsel hareketler haline dönüştürür (Ravaisson 1946, 4).

Alışkanlık zırhını giymiş insana kelimeler işlemez. Alışkanlık, insana irade ve akıl tutulması yaşatır. Alışkanlık sayesinde insanın diğer varlıklardan en önemli iki farkı ve melekesi olan akıl ve irade bir işe yaramaz duruma gelebilir. İnsan alışkanlıkların kulu ve kölesi olur. Alışkanlıklar insanı şuurdan şuur dışına, iradeden otomatizme geçirerek insanın kendisini kendi eli ile robotlaştırır (Ravaisson, 1946, XXXIII). Alışkanlıklar insanın kendini iptali ve bilinç körelmesidir. Her bir alışkanlık insanın içine düştüğü gaflet kuyusudur. Alışkanlıklar ile gece gündüz, aydınlık-karanlık, doğru-yanlış hissedilmez olur. Herkes her şey hep aynıdır. Yeni bir günde bakışımız yeni bir şey görmez. Dün ve bugün aynıdır. Yarınlar heyecan vermez. Alışkanlık sahibinin hayatında yeni bir kişiye, olaya, tanışmaya, anlama ve anlamaya yer yoktur.

Zihinsel ve duygusal önyargılar ve şartlanmalar tamamen alışkanlıkların ürünüdür. İnsan her konuyu ve olayı yeniden inşa etmede zorlanınca kolaycılığa kaçarak alışkan-

lıklara sarılır. Her insanı yeniden dinlemeye, yeniden anlamaya vakit ayırmayarak birbirinden farklı olan olay ve olgulara aynıymış gibi muamele eder. Her hangi bir davranış için gerekli olan bilince ihtiyaç duyulmaz. Alışkanlık kronik duruma gelince bilinç de otomatlaşır. Alışkanlıklar zihinsel veya bedensel alanda tekrar edilen otomatik duruma gelmiş davranışlar olduğu için temel entelektüel faaliyetler olan soyutlama, genelleme, yargı, muhakeme gibi yetiler ya az kullanılır veya hiç kullanılmaz. Bilgi yerine zanlar ile idare edilir. Arayışın durma hali olan alışkanlıklar ile yaşamın hep önünde olan idealler de yok olur.

Her bir yeni alışkanlık insanın özgürlüğüne engel olacak yeni bir esaret zinciri oluşturur. Alışkanlık insanın özgürlüğünü yeniden kullanmamak üzere geçmişe terk etmesi, gönüllü olarak girilen bir hapishanedir. Özgürlük; insanın kendi inşa ettiği alışkanlık duvarının hemen arkasında kalır. Alışkanlıklar ile geniş olan yeryüzü daralır, istişare edilecek insan sayısı azalır, yararlanılacak hikmet kapıları kapanır. Alışkanlıklar insanın hızını kesen, onu yoran taşıdığı ağırlıklarıdır. Alışkanlık sahibi insan kendi mağarasında mutludur. Güneşten ve aydınlıktan korkar. Her gün biraz daha eştiği kuyuda mağarasını derinleştirir.

Alışkanlıklar tekrarlar ile kemikleşerek müzmin duruma gelir. Süreğen bir sorun olarak insan yaşamını tehdit eder. Alışkanlıklar tütün, morfin ve kokain gibi uyuşturucu maddelere karşı yöneldiğinde kişide iç içe geçmiş iki tür bağımlılık gelişir. Bunlardan ilki: ve vücudun maddeye karsı yeni bir denge oluşturduğu ve alınmadığı zaman yoksunluk belirtileri görülen fiziksel bağımlılıktır. Diğeri ise "psikolojik bağımlılık" olarak adlandırılır ve maddeyi almaya devam etme arayışı ile kendini gösterir. Bu maddeler insanın merkezi sinir sistemini etkileyerek kullanan kişinin algı, bellek, dikkat, düşünce gibi zihinsel işlevlerini, duygu ve davranışını değiştirir (Gökler ve Koçak 2008, 91). Sigara, alkol, uyuşturucu, kumar gibi alışkanlıklara yeni bağımlılıklar eklenir. Kötü alışkanlıkların yalnızca ahlaki ve dini sonuçlar doğurmaz. Ekonomik, sosyal, psikolojik ve sağlık ile ilgili sonuçları da vardır. İnsan alışkanlıklarının çoğunu doğal halde bulmaz; kendisi üretir. Bu da insanın put yapmadaki maharetini ortaya koyar.

7. Alışkanlık Çeşitleri

Alışkanlıkların en temel tarafı ruhsal ve duyumsal zevke ait çekici yönüdür. Gerçekten de zevk alma alışkanlıklarda önemli bir uyarıcıdır. Zevklerin ahlaki ilke değerler ile yönetilememesi insanı alışkanlık bataklığına düşürür. İnsan yüksek bir yerden atladığında elde edeceği uçma zevkinin sonucunu da düşünmelidir. İnsan üzerine sağlam basabileceği ahlaki ilke ve değerler ile bataklığın üzerinde yürür. Alışkanlıktaki yoğunluk ve alışkanlığa devam etme arzusu, hoşlanma ve benimseme koşullarına göre alışkanlık değiştirilebilir.

Düşünme alışkanlıklarında mantık hatası olabileceği gibi algı hatası da olabilir. İnsanın sürekli bildiği şeyleri tekrar etmesi, beyni ve beynin çalışma elemanları olan nöronları da tembelliğe ve atalete sürüklediği belirtilmektedir (Sekman 2012, 63). Alışkanlık ko-

nuları alışkanlık sahibinin gözünde ve düşüncesinde vazgeçilemez görünür. Bu nedenle alışkanlıkları bir başka görülerek diğer insanlara göre çok farklı değerlendirilir. Alışkanlıklara karşı herkes gibi değil de kendisine özgü ölçütler koyulur ve aşırı sahiplenme durumları yaşanır. Bu nedenle alışkanlıkların hem düşünsel hem de duygusal boyutları söz konusudur. Alışkanlık birtakım nesne ve varlıklara yönelik tutku haline gelmiş duygulardan beslenebileceği gibi çeşitli konularda donuk düşüncelere de dayanabilir. Bu nedenle alışkanlık bir tutku haline dönüşerek insanın isteme, duyma ve düşünmesine egemen olan güçlü eğilim olarak insan yaşamında yer alır (TDK). Alışkanlık dışsal baskı ile değil içsel bir zorunluluk ve cazibe olarak varlığını sürdürür (Ravaisson 1946, 4).

Kişisel alışkanlıklardan başka sosyal alışkanlıklar da insanın en önemli alışkanlıklarını oluşturur. İnsan birtakım alışkanlıkları olan toplum içinde doğar, büyür, ve yaşamını sürdürür. İnsana atalarından yalnızca mal mülk kalmaz. Toplumsal alışkanlıkların içinde insanın üzerinde hiç düşünmediği birçok konu miras olarak insana kalır. Sahip olduğu birçok değer ve alışkanlık da atalarından kendisine devredilir. Yeni ve eski, işe yarar veya yaramaz ne varsa insana devreder. Öyle ki bazı insanlar çöp evde doğar.

Bağımlılık ve alışkanlık olarak kumar, alış veriş, cinsel bağımlılık, toplama- biriktirme bağımlılığı, alkol ve madde bağımlılığı, gibi bağımlılık çeşitlerine çağımızda sanal bağımlılık, internet ve bilgisayar oyunları bağımlılığı da eklenmiştir. Alışkınlıklar arasında tırnak yeme, burun toplama, diş sıkma, parmak emme, istemsiz saç çekme, hiçbir fiziksel sebep yokken öksürme, kalıcı kaşıma gibi istenmeyen alışkanlık türleri de vardır. Ancak bizim üzerinde duracağımız dini ve ahlaki alışkınlıklardır.

Dinin yasakladığı kötü alışkanlıklar yalnızca içki, kumar ve madde bağımlılığı ile sınırlı değildir. İnsanın kendisi, diğer insanlar ve Allah ile ilişkilerine zarar veren ve bu ilişkilerin sağlıklı ve düzenli yürümesine engel olan davranışların alışkanlık haline getirilmesidir. Kuranda sürekli alışkanlık haline getirilmiş kötülük şeytanın adımları olarak nitelendirilmiştir (Maide/90).

8. Din ve Ahlak Alanındaki Alışkanlıklar

Dini ve ahlaki anlamda alışkanlığın değeri; alışkanlığın bizzat kendisi ile değil, iyi ve kötü ile olan yakınlık ilişkisi üzerinden değer kazanır. Ahlaki bir varlık olan insanın iyiliğe olduğu kadar kötülüğe de açık bir yönü vardır. Dolası ile alışkanlık her iki boyutta kendisini gösterir. Din ve ahlak alanında alışkanlık çift tarafı da keskin bir bıçak gibidir. Alışkanlık iyilik alanında insanın hizmetinde başarılara taşıyacak güçlü ve kullanışlı bir araç olurken, kötülük alanında ise bir bataklık ve insan için en büyük engeldir. Ayrıca iyi ve kötü her alışkanlık, kendi içinde daha iyiye ve daha kötüye açılan imkân veya riskler barındırır.

Dini hayatın büyük oranda alışkanlıklarla olan ilişkisine dikkat çekmek isteriz. Öyle ki insanın alışkanlıklarının insan için bir din oluşturduğu bile söylenebilir. İnsanlar ve toplumlar arasındaki farklılıkların temelinde alışkanlıkları vardır. Alışkanlığın doğal ya-

saları insanı ahlaki alanda kuşatan hem bir güç hem de en önemli bağdır. Aslında ahlaki anlamda alışkanlık, kişinin iyi veya kötü yönde kendisini kurmasıdır. Bu kurulumdan sonra çoğu zaman insanı alışkanlıkların doğal yasası yönetir. İnsanın geliştirdiği her alışkanlık onu çepeçevre kuşatır. Alışkanlık insan iradesini kendi içine hapseder. Böylece insanın alışkanlıkları sürekli hayır veya şer üreten fabrika gibi görev yapar. Alışkanlıklar insanın ahlaki kişiliğini ele verdiği en önemli göstergelerdir. İnsanın iyi ve kötü davranışları dağlardan akıp gelen küçük çaylar gibidir. Bu çaylar birleşerek büyük nehirlere dönüşür; nehirler de akışı olmayan durgunlaşmış alışkanlık gölüne akar.

Dini ve ahlaki alanda alışkanlıkların bir kısmı yararlı ve güzel alışkanlıklar bir kısmı ise kötü-zararlı alışkınlıklar olarak nitelendirilir. Yararlı ve güzel alışkanlıklar ile zararlı olanları arasında benzerlik yanında nitelik olarak farklılıklar vardır. Sürekli ve tekrar yapılması açısından yararlı alışkanlıklar zararlı alışkanlıklarla benzerlik taşırlar. Fakat aklı kullanma ve düşünceye yer verme bakımından yararlı ve zararlı alışkanlıklar birbirlerinin karşıtıdırlar. Çünkü yararlı davranış ve alışkanlıklarda düşünceden kaçma yoktur. Yararlı alışkanlıklarda daha çok düşünme ve şuur halinde derinleşme görülür. Ayrıca dinin buyruklarında niyetin varlığı bilinç ve şuuru canlı tutar. Yine yararlı ve güzel davranışlara Allah'ın vereceği karşılık ile davranış sürekli gelişir; feyzi ve bereketi artar. Hayır, bereket ve feyz; bireysel ve toplumsal hayata bir lezzet ve tad bırakır. İyi alışkanlıklarda akıl ve düşünce aktif olduğu sürece amaçlarını gerçekleştirir. Güzel alışkanlıklar da ruh ve bedenin ihtiyaçlarıdır. Alışkanlıklar ile ahlaki değerler arasında bir uyum varsa alışkanlıklar insanı mutlu eder. Alışkanlıklar ile değerler arasında bir çatışma söz konusu olduğu zaman insan üzüleceği sonuçlar ile karşılaşır. Yararlı alışkanlıklarda her zaman bir fayda elde edilir. En azından bu süre içerisinde kötülük pasif kalır. İyi alışkanlıklar ise insanın fıtratına uygun olarak insanı fiziksel ve ruhi anlamda güçlendirir. Özgürlüğü en olumsuz ve en müsrif bir şekilde kullanma biçimi olan kötü alışkanlıklar insana kendisini yabancılaştırır.

Şeytan insanı vesvese ile etkileyen dış bir etken olsa da insanda kötü davranışların kaynağını "heva" kaynaklı istekler oluşturur. İnsanda fıtri olarak bulunan bu tür günah meyli, isyan ve günah sayılmaz. Kişinin fiili bu meyli takip etmez ve kişiden günah ortaya çıkmazsa; insandaki potansiyel halindeki günah meyili sorumluluk sebebi değildir. Ancak insan o duygunun güdümünden kurtulma çabası içinde olmalıdır (Yılmaz 2004, 79). Bu çaba gösterilemediği ve duyarsız kalındığında insanda bulunan kötü alışkanlıklar müzminleşerek bağımlılık düzeyine ulaşabilir. Bağımlılık değer dünyasını alt üst eder; bu düzeyde kötü davranışlar yapan kişiye güzel görünür (Enam/43). Alışkanlık öznesi kişi tarafından olay ve olgulara, varlıklara hak ettiğinden farklı değerler yüklenir. Hatta alışkanlık nesnesi kutsallaştırılarak sahibinin gözünde dokunulmaz totemler haline dönüştürülebilir. Putlaştırılan alışkanlıklara diğer insanlardan saygı ve yücelik beklenir. Ayrıca kötü bir davranışı güzel bulma ve yüceltme, alışkanlıkta son olumsuz merhaledir. Çünkü çirkin ve kötü görünmeyen bir davranıştan vaz geçme ve onunla mücadele etme azmi kaybolmuş olur. Bu durumda alışkanlıklara karşı hiçbir mücadele ya da çaba başlatılamaz.

İnsan yapısı gereği her zaman masumiyetini koruyamaz. Arınması ve temizlenmesi için insana dua ve tevbe kapısı her zaman açıktır. Kuran'ın karşısına aldığı kötülük tikel kötülüklerden ziyade sürekliliği olan, ısrarla alışkanlık haline getirilmiş, tevbe edilmemiş kötülüklerdir. Haram ve günah işleri ısrarla alışkanlık haline getirmek insan hayatını bu kötülüklerin etki alanına açarak insanı çepeçevre şer ve fasit bir daireye sıkıştırır. Günahı alışkanlık haline getirenlere şeytan arkadaşlık yapar (Şuara/222). Böylece günahı alışkanlık haline getiren insanın kötülükleri fazlalaşıp çeşitlenir. Kuran'da tikel olaylarla hiçbir insan hakkında ahlaki kişilik yargısında bulunulmaz. Fâcir, fâsık, münafık, zalim gibi sıfatları bir insanın kazanması için şeytanın adımlarına uyarak bu kötü davranışları alışkanlık haline getirmesi gerekir. Vakıa suresi 46. ayette cehennemliklerin durumu şöyle ifade edilmiştir; "Onlar büyük günahta ısrar ediyorlardı." Aynı şekilde insanın salih, sadık, adil olmasının arkasında da iyi ve güzel alışkanlıklar olduğu unutulmamalıdır. Allah büyük günahlardan kaçınmayı ve alışkanlık haline dönüştürülmemiş diğer günahları tövbe edildiğinde bağışlayacağını belirtmiştir (Nisa/34). İnananların yaptıkları kötü davranışlarda ısrarlı davranıp onu alışkanlık haline getirmeyecekleri bir ayette şöyle belirtilir. "O takvâ sahipleri, çirkin bir iş yaptıkları yahut bir günahla nefislerine zulmettikleri zaman Allah'ı hatırlarlar ve günahlarının bağışlanmasını isterler. Zaten Allah'tan başka günahları bağışlayacak kim var? Onlar, işledikleri günahta bile bile ısrar etmezler (Ali İmran/135)."

Alışkanlıkların insanın dini hayatına başka etkileri de vardır. Özelikle insan hafızasında öne çıkan konuları ve unutkanlığı alışkanlığın yasaları yönetir (Loeserman ve Verdaguer 2004, 38). Gaflet denilen durum da Allah insan ilişkisinde alışkanlığın ortaya çıkardığı bir durumdur. Hakikat ile yaşamanın öncelikli şartı görmeye, bilmeye ve anlamaya engel olan bu gaflet perdesinin yırtılmasıdır. Alışkanlıklar hakikate yaklaşmaya, değişmeye, gelişmeye ve yeniliğe engel olabilir (Enam/25). Kuran alışkanlıkların bir kısmını gözün perdesi, vicdanın körlüğü ve kalbin işlevsiz duruma gelmesi olarak niteler (Enam/25). Bu nedenle alışkanlık, ibadetlerin amacını ortadan kaldırabilir; ruhun secdedeki nefes alış verişini durdurabilir; rükûdaki dosdoğru intizarı bozabilir; tahiyyat'daki derin sükûtu dağıtabilir ve kıyamdaki dirilişine engel olabilir; selam kime verilir kimden alınır fark edilmeyebilir. Alışkanlıkla ibadetlerdeki ruhsal-kalbi lezzet kaybolabilir.

Alışkanlık farkındalığın düşmanı olarak insanın Allah'ın ayetlerini görmesine engel olabilir. "Göklerde ve yeryüzünde nice ayetler vardır ki onların üzerine basıp geçerler (Yusuf/105)." Oysa âlem her gün yeniden kurulur. Her an her şey yeniden yaratılır. Varlık alışkanlık tarafından damgalanmış ve mühür basılmış ise varlığa bir daha bakılmaz. Olaylar ve çevremizdeki insanlar sıradanlaşır. Alışkanlık sahibi yalnızca kendi duygularını ve bilincini öldürmez; aynı zamanda onun çevresindeki her şey donar, her şey sessizleşir, her şey ölür; hareket ve oluşlarda anlam kaybolur, rüzgâr esmez, güneş doğup batmaz, çiçekler kokmaz. Hiçbir canlı dikkat çekmez. Aslan, şu bildik aslandır, şu karınca küçük sıradan bir böcektir. Yağmur sıradan bir olay, gece-gündüz sessizce gelip giden olgulardır. Bu kör bakışta eşref saati, seher, kadir ve kudret yok olmuştur. Gökyüzündeki bulutların her dakika yer değiştirdiği, kuşların nağmeleri, kıpır kıpır yaprakların zikri, ay ve yıldızların göz kırpışı artık fark edilmez. Alışkanlıklar insanı duyarsızlaştırdığında ölüler

dirilere bir şey söylemez, zulme uğrayanın feryadı, hastanın iniltisi duyulmaz, pisliğin kokusu alınmaz, kötülüğün acısı hissedilmez olur. İnsan hayata tutunamayan felçli-ölü tarafı olan alışkanlıkları ile derin bir gaflet içinde yaşamını sürdürür.

Oysa Allah, insandan basiret üzere yaşamasını, akıl, kalp ve gönül gözleri ile çevresindeki her bir ayeti okumasını, yaşam mucizelerini fark etmesini, hiçbir duygusunu köreltmeden hayatı bilinçli bir şekilde duyumsayarak yaşamasını ister.

8.a. Ahlak ve alışkanlık

Ahlak ve alışkanlık arasında doğrudan bir ilişki vardır. Çünkü insan alışkanlıkları ile iyi ve kötüyü kendisine huy haline dönüştürür. Aristo'ya göre ahlak; eyleye eyleye insanın alışkanlık haline getirdiği bir olgudur. Hz. Peygamber de insanın doğru söyleye söyleye Allah katında doğrulardan yazılacağı, yalan söyleye söyleye de yalancılardan yazılacağını belirtmiştir (Buhâri, Edeb 69). Yine Aristo, erdemin alışkanlıklarla oluşturulmuş yerleşik bir eğilim, insan ruhunun iyilikte karar kılmış denge hali olduğunu söyler (http://www.iep.utm.edu). Ona göre erdem; ahlâki ve aklî olmak üzere iki kısımdan meydana gelir. Ahlâkî erdem, talim ve alışkanlık sonucu vücuda gelen, ifrat ve tefrit noktasındaki denge noktası olan bir çeşit karakter durumunu ifade eder. Aklî olan erdem ise en mükemmel olan mutluluğu oluşturur ve akletme ya da tefekkür ile elde edilir (Kala 2009, 32). Kant sırf alışkanlıkla yapılmış, içerisine irade ve özgürlük katılmamış bir davranışı ahlaki olarak kabul etmez (Kala 2009, 13). Aristoteles, ahlâki yaşamı iyi olan alışkanlıkları oluşturarak korumak, kötü alışkanlıklardan uzak durmak ve onları yok etmek olarak telâkki etmiştir (Kala 2009, 79). Farabi'ye göre ise ahlaki erdemlerin kazanılma yolu da kendilerine zihinde yerleşik bir yapı oluşturana kadar alışkanlıktır (Kala 2009, 48). İbn-i Sina'ya göre de Ahlâk bir karakter eğitimidir ve bu eğitim alışkanlıkla yerleşir. Nefsine erdemlerin yerleştiği insan kötü şeyler yapamaz, böylece erdem değerleri üzerine alışkanlık kazanmasının önemi bir kez daha anlaşılmış olur (Kala, 2009, 64). Karakter sadece iyi davranışın talimine bağlı değildir, aynı zamanda bu kişinin kendini bu şeye alışkın hale getirmesinin ve bu fiillerinin dışında başka şekilde davranamamasının sonucu olarak bu fiillerin her uygun zamanda tekrarlanmasına da bağlıdır (Kala 2009, 66). Demek ki ahlâkî mükemmellik ve erdem, çocuklukta elde edilerek yetişkinlikte kuvvetlendirilip geliştirilen alışkanlık sonucu oluşturulan karakter durumlarıyla ortaya çıkmaktadır (Kala 2009, 44).

8.b. Din ve Toplumsal Alışkanlıklar

İnsanın zaafları ve zayıf yönleri kişilere göre farklı konu ve düzeylerde olsa da temelde aynıdır. İnsanın zayıf yönlerinden biriside babalarının ve atalarının gittiği yolda eleştirmeksizin yaşamalarını sürdürme istekleridir (Zuhruf/23-24). Toplumsal alışkanlıklarda öncekilerin alışkanlıkları ile sonradan gelen insanların alışkanlıkları birleştirilerek sürdürülür. Din açısından insanın sınavının önemli bir bölümünü toplumsal alışkanlıklara

karşı geliştireceği tepki oluşturur. Her çağda insanı çepeçevre kuşatan popüler kültüre bağlı alışkanlıklar bütün insanlar için risktir. Devralınmış alışkanlıklar insan için tehlikelidir. Yeni kuşakların öncekilerden devraldıklarını gözden geçirmeleri gerekir. İnsanın her zaman çevresinden onay alarak yaptığı uygulamalar insanlığı ileriye götürmez. Hazırdaki uygulamalar sorgulanmalıdır. Kendi yeteneklerini ve keşfini-buluşunu-arayışını devreye sokmalıdır. Ufuk bütün insanlar için hazır aşılacak hedef olmalıdır. Genelde hiçbir kültür kötünün üzerine ikame edilemez. Kültürel yapılar büyük oranda kendi içinde barındırdıkları iyi ile yaşarlar. Bu nedenle Kuran hiçbir kültürü ve dini tamamen olumsuz ve toptan reddetmemiştir (Ali İmran/3). İster bireysel ister toplumsal isterse duygusal-düşünsel çeşitleri olsun bütün alışkanlıklara dinin genel yaklaşımı aynıdır. Bireysel alışkanlıklar gibi toplumsal alışkanlıklarında iyi ve güzel olanların yanında çirkin ve kötü olanlarda vardır iyi ve güzel alışkanlıklara öncülük yapanlar peygamberimiz tarafından övgüye layık bulunmuş, Kuran'da iyi ve güzel davranışlara aracılık yapanları bu davranışları yapanlar kadar değerli bulmuştur (Nisa, 85). Oldukça karmaşık bir yapı olan kültürün alışkanlıklarla çok yakın ilişkisi vardır. Kültürü oluşturan her öğenin alışkanlıklar ile özel bir ilgisi vardır. Din, dil, folklor, hukuk ve ahlak alışkanlık-gelenek ile temas halindedir. Gelenek, insanlığın ortak deneyimine süreklilik kazandıran ve bu yolla da eylemin sahip olduğu geçiciliğe bir kalıcılık sağlayan insanların ortak belleğidir. (Kılıç 2010, 119) Nitekim hukukun temel kaynaklarından biri de zaman içerisinde alışkanlıklar sonucu tezahür etmiş gelenek, örf ve adet ile ilgili normlardır.(Kılıç 2010, 122).

İslam dini sosyolojik anlamda toplumsal alışkanlıklara karşı genel olarak üç yaklaşım tarzı ortaya koymuştur. İnsanlığa ve hakikate aykırı olan yanlış ve batıl uygulamaları reddetmiş, güzel ve yararlı uygulamaları "sahih örf" olarak benimsemiş, bireye ve topluma zararı olmayan kişisel tercihlere, zevklere ve yaşam biçimlerine ise karışmamıştır. Dolayısı ile din açısından toplumsal alışkanlıkların, negatif, pozitif ve nötr şekilleri vardır (Kaya, 2005, 203-205).

Üzerinde iyi düşünüldüğünde bidat ve hurafelerin kaynağının da toplumsal alışkanlıklar olduğu rahatlıkla söylenebilir. Ataları körü körüne bilinçsizce taklit etmenin ve yanlışta ısrar ederek sürdürmenin yanlışlığını Kuran eleştirmiştir. Onların ve babalarının alışkanlıklarını bir ilmi olmaksızın sürdürmeleri akıllarını kullanmadıklarını gösterir (Kehf/5). Kuran'a göre iyi ve kötü alışkanlıkların geçmişi insanlık tarihi kadar eskidir. Yer, zaman, araç ve gereçler, konular ve taraflar değişse de gelecekte de insanoğlu hemen hemen aynı iyi-kötü alışkanlık izlerini yaşar. Tarih boyunca insanlığın bütün dini geleneği tevhid–şirk, iman–küfür kavramları üzerinden sürdürülmüştür. İnsan hayatında varlığını sürdüren alışkanlıklar birikerek insanlar için yaşam tarzı ve yol oluşturur. Kuran'da yol kavramı üzerinden gidilmiş ve alışkanlık oluşmuş bir durumu ifade eder. İnsan yaşamında maddi ve fiziksel yollar olduğu gibi yaşama biçimi anlamında manevi yollar vardır (Başkurt, 2000, 380). Kuran'da bu yollara sırat, sebil, tarik kavramlarıyla karşılık buluruz. Bu yollar alışkanlık edinilmiş, iz düşülmüş hayat tarzlarıdır. İki yol alışkanlıklarda da kendisini gösterir. İman ve küfür ilk insandan son insana süreklilik arz eder (Hicr/13). Kişi durumunu değiştirmediği sürece iman etme hali devam eder. Bu nedenle iman eden-

lerin ve etmeyenlerin kalpleri öncekiler ve sonrakiler birbirine benzer (Bakara/11). İyi ve kötülerin alışkanlıkları sonraki nesiller için bir yol olur. Önceden yaşayan insanlar geriden gelen insanlar için iyi veya kötü her zaman bir iz oluşturur. Sonradan gelen insanlar bu izlerden yürür giderler (Nisa/163). Allah insanlıkla iletişimini vahiy ile sürdürmüştür. Üzerinde yürüyen insanlar farklı tarih ve çağlarda yaşasalar da yollar iyi ve kötü olarak değişmemiştir. Peygamberin doğru yoluna tâbi olma "babalarım İbrahim, İshak ve Yakub'un dinine tâbi oldum" ifadesi ile bu gelenek dile getirilmiştir (Yusuf/38).

Cahiliye, Kuran'ı Kerim'de İslam'ın küfür kadar karşı olduğu kavramlardan biridir. Cahiliye alışkanlıkları ve geleneği İslam'ın ilk yıllarında mücadele ettiği bir alandır (Fetih/26). İslam'ın karşı çıktığı cahiliye kötü alışkanlıklardan oluşmuş bir yapıdır. Bu nedenle İslam cihad ve mücadelesini cehaletten beslenen kötü alışkanlıklara karşı yapmış olduğu söylenebilir. Cahiliye alışkanlıkları ve düşünce biçimi Kuran'ın indiği dönemde İslam'ın karşısında bulduğu en büyük engel olmuştur. Cahiliye zanna ve cehalete dayalı uygulamalarıyla bireysel ve toplumsal alışkanlıklar oluşturmuştur. İslam'ın ilk dönemindeki cahiliye ile sonradan oluşmuş cahiliyenin zihni tutumu aynıdır. Kuran hangi çağda olursa olsun kitap veya bir uyarıcı olmaksızın toplumsal alışkanlıkların ve geleneğin körü körüne sürdürülmesinin yanlışlığını dile getirir (Sebe/44). Cahiliye zihniyetinde insanlar babalarımızı ve atalarımızı üzerinde bulduğumuz şey bize yeter düşüncesindeydiler. Kuran ise onlara "ya ataları hiç bir şey bilmeyen ve doğru yoldan uzak kimseler idiyseler de mi? " sorusu ile onların davranışlarını bilgiye ve gerekçelere dayandırarak yapmalarını istemiştir (Maide/104). Kuran insanı zandan uzaklaştırmaya, kanıtlanmış ilme uymaya çağırarak cahiliyeyi ilahi bilgi ve delil ile yenmiştir. Kuran, "Allah dileseydi biz ve babalarımız şirk koşmaz ve herhangi bir şeyi haram saymazdık" (Enam/148) düşüncesini insanın sorumluluktan kaçışı olarak reddeder.

Aslında bütün peygamberler kendi toplumlarının kötü alışkanlıklarıyla mücadele etmişlerdir. Geçmiş kavimlerin cezalandırılmalarına bir takım kötü ve iğrenç davranışları alışkanlık haline getirmeleri neden olmuştur. Örneğin; Allah'tan başka varlıklara ibadet etmeleri, yol kesmeleri, ahlakı ilkelere uygun olmayan davranışları, vahyi yalanlamaları, büyüklenmeleri, inananlarla alay etmeleri, israfçı olmaları gibi daha birçok benzer günahları alışkanlık haline getirmeleri sayılabilir. Yine Kuran'da ehl-i kitabın din adamları ve münafıklar alışkanlık haline getirmiş oldukları kötü davranışlarıyla eleştirilir.

İslam hayra engel olan alışkanlıkların mazeret olarak ileri sürülmesini geçerliliğini kabul etmez. İslam tarihinin ilk yıllarında peygamber ve çevresinde Müslüman olan yetişkin ve yaşı ilerlemiş insanlar alışkanlıklarını bir mazeret olarak ileri sürmemişler; vahiyden öğrendiklerini hayatlarına uygulamışlardır. Kuran alışkanlıklarımızı kırmıyor ve değiştirmiyorsa orada Kuran eğitiminden ve Kuran etkisinden söz edemeyiz. Kuran'ın insanlardan alışkanlıklarını değiştirmeleri konusunda ısrarlı tutumuna karşılık, inanmayanlardan bir kısmı kendilerini düzeltmek yerine Kuran'ın değiştirilmesini veya başka bir Kuran gönderilmesini istemişlerdir. İnanan insanın tavrı ise Kuran'ı dinlemek ve itaat etmektir. Hiçbir insan alışkanlığın arkasına sığınarak kendisini temize çıkaramaz. İnsan

el alışkanlığı diye hırsızlık, ağız alışkanlığı diye kötü, çirkin ve yalan söz söyleyip küfür edemez. Kuran ağız alışkanlığı ile söylenen "şu helaldir" "bu haramdır" gibi ifadelerin yanlışlığına dikkat çeker (Nahl/116).

9. İyi Alışkanlıklar Edinmek Ve Kötü Alışkanlıklarla Mücadele Etmek İçin Neler Yapılabilir?

Kötü alışkanlıklarla en iyi mücadele yolu kötü alışkanlıklara hiç yaklaşmamaktır. Kötü alışkanlıklar karşısında en olumlu ve akıllıca tutum budur. Çünkü bir bataklık ve yangın olan kötü alışkanlıklara alıştıktan sonra bunlardan kurtulmak son derece zordur. Hatta bazı düşünürler alışkanlığın tamamen ortadan kaldırılamayacağını, alışkanlığın aktif durumdan pasif duruma dönüştürülebileceğini, alışkanlığın sönmüş bir volkan gibi kritik bir vakitte tekrar harekete geçeceğini iddia etmişlerdir (Loeserman ve Verdaguer 2004, 134). Her insan kötü alışkanlıklara açık olsa da kötü alışkanlık tecrübesi yaşamış olan insanın daha çok risk altında olduğu söylenebilir. Ancak kötü alışkanlıklardan vazgeçmenin imkânsız olmadığının yaşanmış birçok örneği vardır. İnsan değişebilir yetenektedir ve insanın kıramayacağı hiçbir put yoktur. Çünkü Allah insanı kendisine tapacak ve ibadet edecek kabiliyette yaratmıştır. Alışkanlıkları yenmede değişime olan inanç çok önemli ve gereklidir. İnsan kendisini alışkanlıklarına teslim etmemelidir. İnsan alışkanlıkların oluşmasından önce ve alışkanlıkların oluşmasından sonra yapabilecekleri vardır. Alışkanlık insanın yapısında olsa da alışkanlıklarını yenme gücü de insan da vardır. İnsanın alışkanlığın zaafından korunabilmesi ve iradi özüne sahip çıkması kendi adına gerçek bir varoluştur. İnsanın değişime ve gelişime açık yönünün bulunması ve buna da güç yetirebilmesi alışkanlıkların değiştirilebileceği anlamına gelir.

Kötü alışkanlığı bırakmış insanların bir kısmı yaşadıkları acı tecrübeler ile kötü alışkanlıklardan nefret ve tiksinti cehennemden kaçar gibi uzaklaşır. Bir kısmı ise kötü alışkanlıktan uzaklaşmada geç kalır. Ders alacak kadar olumsuz sonuçlarla henüz karşılaşmamış olanlar ise birbirinden farklı mazeretlerle başlarına gelecek tehlikeye karşı umursamaz bir tutum içindedirler. Söz konusu bütün insan grupları için alışkanlık bilincinin geliştirilmesi bir zorunluluktur. Her kötü alışkanlığın kendisine özgü bir çözüm yolu ayrı bir tedavisi vardır. Bizim burada önerdiğimiz yöntemler genel düşünce ve yaklaşımlardır.

- ✓ İnsanın kötü alışkanlıklarla yapılacak mücadelede başarılı olmak için insanın bütün yeteneklerini ve ruhsal güçlerini birleştirmesi gerekir. Kullanma biçimlerinin tamamı ile akıl devrede olmalı, geleceği kuşatan zengin bir hayal gücü, kendinden emin sahte olmayan bir arzu, içindeki durumu doğru analiz eden bir algı, sonuç alıncaya kadar sürecek sabır aynı amaca yönelmelidir. Ancak böylesi bir güç ile kötü alışkanlıklar karşısında sonuç alınabilir(http://www.iep.utm.edu).
- ✓ Öncelikle iyinin ve kötünün bilgisine sahip olunmalıdır. Alışkanlıkların önüne ancak bilgiyle geçilebilir. Eğitimin karşısında her durumda cehaletten beslenen alışkanlıklar olduğu asla göz ardı edilmemelidir. Cehalet, çoğunlukla kötü alışkanlıkların beslendiği kaynaktır. Bu nedenle tüm çocuklar ve gençler, kötü alış-

kanlıkların bilinen tehlikeleri ve geri döndürülemez zararları hakkında zamanında bilinçlendirilmelidir.

- ✓ Alışkanlıklarla mücadele yüksek bir bilinç gerektirir. Düşünce bilincin aracıdır. Düşünce olmadan iyi insan olabilmek olası değildir. Düşünce gücümüzü kullanarak ve bilgilerimizi çoğaltarak eskiden doğru bildiğimiz ve ona göre alışkanlık oluşturduğumuz yanlışlarımızı düzeltebiliriz (Başar 1995, 34). Entelektüel ve bilişsel aktiviteler alışkanlıkların temelini oluşturur (Loeserman ve Verdaguer 2004, 133). Zihniyet ve düşünme biçimi insanın yaşamını yöneten en önemli etkendir. Alışkanlık yalnızca davranışlarda olmaz. Düşünme alışkanlıkları insanda donuk bir zihniyet yaratır buda yaratıcı düşünceyi engeller. Hayata ve ölüme, insanlara, varlığa olay ve olgulara hep aynı noktadan bakmak düşünce alışkanlığına neden olur. Davranış üzerinde düşünme ve kendisi için en doğru olanı yapma inanan insandan beklenilen ideal tutumdur. Alışkanlığın gücünü kırmak çok güçlü bir bilinç ister. Mantığın muhakemesi ve iyi bir gözlem ile elde edilecek bir bilinç ile alışkanlıklar yenilebilir. Bilinç ve irade sabır ile direnç göstermek yanında Allah'ın yardımını da dua ile istemelidir. Alışkanlıkların başlamasında ve sürdürülmesinde bilişsel süreç en önemli etkendir. Alışkanlıkların yönetiminde birçok düşünür zihniyet üzerinde durur. Davranışların nedenleri, sürdürülmesi ve alışkanlık haline dönüşmesi ve sonuçlarının önceden hesaplanması büyük ölçüde düşünce ile ilgilidir. Kuran bu duruma açıklık getirir. Pişmanlık ile biten sonuçlarında insanın söylediği son söz "keşke aklımı kullansaydım" olur. Alışkanlıklar ile baş edebilmek için eleştirel, yaratıcı, keşif, yeniden oluşturma ve sentez ve analiz gibi düşünmenin her çeşidini kullanmak gerekir.
- ✓ Doğru düşünmelidir. Psikolojide kognitif çarpıtmalarda düşünce alışkanlığı değiştirilerek tedavi uygulanır. Kişinin beynindeki karar verme merkezleri geliştirilirken düşünceyi yeniden üreten akıl yürütme yöntemleri devreye girer. Bu mevcudu sorguladığı için mevcudun üzerinden giden değil düşünceyi değiştiren bir tarzdır (Turhan 2012, 52). İyilikte ve hayırda düşünebildiğin kadar büyük düşünmelidir. Çünkü Allah insanın niyetine ve emeğine göre insana yardım eder.
- ✓ Kazanılacak güzel alışkanlığın gelecekteki sonuçları ve avantajlı yönleri düşünülmeli, hayatta olan biteni izlemeli, ileride olabilecekler tahmin ve hayal edilmelidir. Bundan sonra ne yapmalıyım? Başka ne düşünülebilir? Alternatifler nedir? Gibi sorular alışkanlıkları yönetmede temel sorulardır (Bono 2008, 22).
- ✓ Her zaman yeni bir alışkanlık tasarımı ve planı yapılmalıdır. Boşlukta olmak ve boş kalmak, şeytanın, 'heva'nın en çok sevdiği ortamlardır. Yeni bir alışkanlığı öncelikle takvim üzerinde göstermelidir. Ne zaman nasıl yapılacağı ayrıntıları ile planlanmalı gerekirse yeni alışkanlık için para ve zaman harcanmalıdır. Yine gerekli egzersizler yapılmalı ve ihtiyaç duyulan ekipmanlar hazırlanmalıdır.
- ✓ "Şimdi" kötü alışkanlığın vazgeçilme zamanıdır. Ertelenmiş zamanlar ve niyetler ile kötü alışkanlıklar ile mücadelede zayıf düşülür. Mücadele edilmek üzere ertelenen, yarına ve geleceğe bırakılan alışkanlıklar daha da güçlenerek insanın karşısına çıkar.

✓ Zihinsel alışkanlıklardan arınmak istiyorsak, aklımızda biriktirdiğimiz çöplerden kurtulmamız gerekir. Zihinsel çöp nedir? Pis ve kirli düşünceler, açgözlü düşünceler, nefret ve intikam hırsı ile dolu düşünceler, delicesine sevilen düşünceler, endişeli düşünceler, acı düşünceler, mağrur düşünceler, saygısız düşünceler, kıskanç düşünceler, uygunsuz düşünceler, sapkın (heterodoks) düşünceler, kasvetli düşünceler ve içi boş düşünceler. Bu yıkıcı negatif düşüncelerin hepsi aklın çöpü olarak nitelendirilebilir. Gerçek bir kahraman zihnini yöneten kişidir (http://www.purifymind.com). İnsanın kendi düşüncelerine hakim olup onları yönetebilmesi insanın zihinsel özgürlüğü olarak nitelenebilir. Zihinsel özgürlük kazanılmadan alışkanlıklarla mücadele başlatılamaz. Çünkü düşünmek bu anlamda alışkanlığın işleyişini ve sistemini bozmak demektir (Aras 2013, 82).

✓ Ahlaki akıl yürütme yapılmalıdır. Akıl yürütmenin de çeşitleri vardır. Din ve ahlak alanında ahlaki akıl yürütmeden söz edebiliriz. Ahlaki akıl yürütmede sonuçlara yönelik düşünme söz konusudur. Ahlaki akıl yürütmede niyet çok önemlidir. Ahlaki akıl yürütmenin önemli diğer bir özelliği de adalet, hakçılık, merhamet, acıyı hafifletme, ahlaki olmayan içgüdülere-isteklere-dürtülere iç ve dış ayartmalara direnç gösterme, fedakârlık, başkaları için çile çekebilme, başkalarının duygularını-düşüncelerini dikkate alma gibi en yüksek iyiye ulaşmak amacıyla değerlere yakın, değerlerle uyum halinde yaşamaktır (Turhan 2012, 51).

✓ Uyarıcılara(vesvese) dikkat edilmelidir. İyilik ve kötülüğe her insan doğuştan aynı uzaklıktadır. İyi veya kötü alışkanlıklar insan yaşamında birden ortaya çıkmaz. Yüzler zamanla kararır kalpler zamanla katılaşır. Bir süreç içerisinde insan hayatına girer. Davranış ortaya çıkmadan iyi ve kötüyü tetikleyen ön nedenler vardır. Bunlar günaha veya sevaba çağıran küçük davetçilerdir. Bu nedenler küçük hatalar veya başarılar olarak kalbe gidecek bir aralık ve yol bulmak için nefsin kapısının önünde beklerler. Bu insan kalbinin yaşadığı en kritik andır. Kapının önünde bekleyen güzel düşünce ve niyetler ile vesveseler aracılık yapacağı kötülük veya iyiliğe heves veya korkular yaratarak insanı etkiler. İnsan için bir çekim alanı ve çağrı oluşan bu ortamda insan uzaklaşma-yakınlaşma kararı öncesinde bir gerilim yaşar. Aldığı kararı uygulayarak yenilgi veya zaferin tadını vicdan azabı veya vicdan rahatlığı ve iç huzur olarak kalbinin derinliklerinde hisseder.

✓ Kararlı olmalı ümidini asla yitirmemelidir. Kötü bir alışkanlığı bırakmak için aldığınız kararı diğer insanlara anlatmak yararlı olabilir. Kararı paylaştığınız kişiler daha sonra sizin için cesaret kamu motivasyonuzu artırabilir. Kimse mükemmel değildir. Her insanın olumlu ve olumsuz tarafları vardır. İdeal tutum insanın olumlu yönlerini artırmak olumsuz yönlerini de en aza indirmek için gayret göstermesidir.

✓ Seçilen sosyal çevreye dikkat edilmeli mümkünse değiştirilmelidir. İnsanın doğuştan kendisine yakın olanlar vardır. Sonradan kendi tercihi ile yakınlaştığı ve yaklaştırdıkları vardır. Bu yakınlıklar ve yaklaştırmalar insana alışkanlık kazandırır. Alışkanlıkların kazanılması konusunda bütün uzmanların ortak görüş olarak

ileri sürdüğü en önemli etken arkadaşlıktır. Arkadaş çevresi alışkanlıklarının şekillenmesinde çok önemli rol oynamaktadır. İnsan yediklerini içtiklerini giydiklerini seçtiği gibi arkadaşlarını da seçmelidir. İnsan arkadaş seçmekle yalnızca bir insana yakın olmaz aynı zamanda iyiye kötüye, cennet veya cehenneme yaklaşmış olur. Çoğu insan akran baskısına ve arkadaş telkinine dayanamaz. Değişim için kolektif hareket ve eylem çok güçlü bir nedendir. Hz. Peygamber iyi arkadaşın yalnızlıktan, yalnızlığın da kötü arkadaştan hayırlı olduğunu belirterek, sosyal çevrenin insan üzerindeki etkisi ile ilgili olarak olarak şöyle bir benzetme yapar; iyilerle dost olmak misk satıcısı ile dost olmak gibidir; onun güzel kokusu yanındakilere bulaşır (Müslim, Birr, 146).

- ✓ Çevresel dış destek bireyi güçlendirir. Birey belli uyarıcıya uygun olumlu tepkilerde bulunduğu zaman çeşitli pekiştireçler ile olumlu yönde desteklenmelidir. Bireyin bir davranışı sürekli desteklenir ve pekiştirilirse, ondan bu tür davranışı yapmaması istense bile, aynı uyarıcıya öğrendiği şekilde tepki verebilir. Öğrenilmiş davranışların tekrarlanması ve bunun sonucu pekiştirecin verilmesi, o tepkinin aynen sürdürülmesini sağlayabilir (Gülderen 2008, 32).
- ✓ İnsan öz-disiplini geliştirmelidir. Öz-disiplin; kişinin dürtülerini, duygularını, arzularını ve davranışlarını kontrol yeteneğidir. Daha yüksek ve daha anlamlı hedeflere ulaşmada uzun vadeli memnuniyeti ve tatmin edici başarı ve sonuçları kazanmak için anlık elde edilecek zevk ve geçici hazlardan uzak durabilmek öz disiplin sağlamada önemli bir düşünme şeklidir. Alışkanlıklarında reform yapmak isteyen insan, kendini kontrol stratejilerini geliştirmeli, alışkanlığı tetiklemekte olan ipuçlarına dikkat etmelidir. İstenmeyen bir tepki bellekten aktive edildiğinde bu tepkiyi kontrol altında tutmalıdır. Kötü alışkanlıklara karşı “Neden bunu yapıyorum?” gibi sorularla içe dönük farkındalık oluşturulmalı, samimi cevaplar aramalıdır (http://www.iep.utm.edu/aris-eth).
- ✓ Şeytanın batıl fısıltılarına karşı dikkatli olmalı, çağrılarına kulak asmamalıdır. Çünkü şeytan insanın düşmanı olarak Allah’ın insan için koyduğu bu düzeni ve yaratılış değiştirmeyi ve bozmayı ister (Nisa/119). Kötü alışkanlık sahibi şeytanın işçisi, kötü alışkanlık ise şeytanın serveti ve sermayesidir.
- ✓ Alışkanlığın doğal yasalarını bilmeli ona göre davranılmalıdır. Alışkanlık bir değişimdir; fakat bu alışkanlık da değişime açıktır. Her değişiklik bir zaman içinde gerçekleşir. Alışkanlık kendini meydana getiren değişiklik ne kadar uzar ve ne kadar tekrarlanırsa o kadar kuvvetli olur. Değişikliğe elverişli olan şey alışkanlığa da elverişlidir (Ravaisson 1946, 4). Eğer gerçekten alışkanlığı değiştirmek istiyorsak alışkanlığın bilinçaltındaki yerleşme aşamasına kadar gidilmelidir. Alışkanlıkları değiştirmek gerçekten zordur. Alışkanlığın bağlamsal ipuçlarına alışılmış davranışı tetikleyen ortama dikkat edilmelidir. Düşünce sistemimizi yeniden gözden geçirmemiz gerekir. Çünkü beynin yönetici kontrolü otomatik pilot görevini üstlenen alışkanlıklara bağlanmış, farklı düşünme refleksleri zayıflamıştır (http://www.psychologytoday.com). Alışkanlığın zihinsel veya duygusal bir şartlanma olduğu

bilinmelidir. "Alışkanlıklarımız bir işaretle başlıyor. Beynimiz o işareti algıladıktan sonra uygulamaya koyuyor. İşaret algılanınca, beynin o konudaki rutini devreye giriyor. Rutinin sonucunda ödüle ulaşıyor. Ödül kişiye tatmin sağlıyor ve davranışın tekrar tekrar yapılmasını doğuruyor. Zaman içinde işaret ve ödül iç içe geçiyor. İşaret oluşunca, kişi ödül için büyük istek duyuyor (http://www.kigem.com)."

✓ İstenilen yönde yeni alışkanlıklar ile insanın kendisini güçlendirmesi gerekir. Değişimin en önemli direnç kaynağı psikolojiktir. Değişim yeni alışkanlıklar edinmenin yanı sıra eski alışkanlıklardan kurtulmayı da gerektirir ve bu kurtulma alışkanlık edinmekten daha güç olabilir. İnsanların çoğu davranışları önceden edindikleri alışkanlıklara dayanır. Bu nedenle alışılmış işleri yapmak kişilere psikolojik bir rahatlık ve güven duygusu verir. Bu alışkanlıkların değiştirilmesi yeni takviye güçlere ihtiyaç duyar (Tuncer 2013, 373). Alışkanlıklardan kurtulmak aslında hayatındaki bir yerden, bir saatten, bir kişiden, bir olaydan, bir bakış açısından kurtulmaktır. Her alışkanlık bir değişim ile insan yaşamını terkeder.

✓ Alışkanlıkların nedenlerini tahmin ve tespit etme ve bu nedenleri ortadan kaldırmaya çalışmalıdır. Bazen çok büyük hatalara, günahlara önemsenmeyen fakat üzerine gidildiğinde baş edilebilecek küçük nedenler olabilir.

✓ Davranış amaçlarını sürekli gözden geçirmelidir. Kuşkusuz, insanın bir alışkanlığı bırakması için gerekli en önemli yöntem alışkanlığın sakıncalarını ve muhtemel sonuçlarını düşünmek ve daha sonra alışkanlık sonrası elde edeceği yararları ile karşılaştırmaktır. Eğer insan alışkanlık değiştirmeyi düşünsel olarak mantıklı bulur ve çabaya değer olduğunu karar verirse işini kolaylaştırmış olur. Yaptığımız davranışların birçok nedeni olabilir. Nedenler ne olursa olsun sonuçlar kadar önemli değildir. İnsan istenmeyen alışkanlığa neden olabilecek konuları mazeret olarak ileri sürmesi tahripkar ve acı sonucu değiştirmez. İnsanın kendisini değişmiş, farklı, yeni bir kişi olarak düşünmesi gibi basit bir psikoloji ile insan değişim harikaları gerçekleştirebilir.

İnsan kalbini, beynini ve gönlünü iyi yönde değişime hazırlamalıdır. Bir alışkanlığı değiştirmenin kolay olmadığı fark edilmeli kalp, beyin ve duygular değişime hazırlanmalıdır. Çok önemli ve zor bir karşılaşma yaşanacağı bilinmelidir. Alışkanlığı değiştirmek ve yapılması gerekenleri yapmak için sabırlı olmalıdır. Bu karar Allah rızası için almışsa Allah'ın da insanın yanında olacağına inanmalıdır. Kötü alışkanlıkları değiştirilmesinin gerekli olduğunu düşünmek yeterli değildir. Uzun vadeli düşüncelerle oluşturulmuş güçlü bir motivasyon yanında mücadeleye eylem ile de destek verilmelidir. Coşku, heyecan ve gurur ile alışkanlığın üzerine gitmelidir. İnsan alışkanlık ile kendisini değiştiren insanda değişimin gücünün devam ettiği hatırlanmalıdır. Kötü alışkanlıklarla mücadele, kararlı, cesur ve iman ile güçlendirilmiş bir kalp ile başarılabilir.

✓ Kötü alışkanlıklarla mücadele her yaşta olur. Fakat çocukluk ve gençlik yılları çok önemlidir. Kötü alışkanlıklarla mücadele erken çocukluk çağında başlar ve

yaşam boyu devam eder. Eğitim her aşamasında kötü alışkanlıklarla mücadelede en önemli yardımcı ve rehberdir. Ancak öğrenci, öğretmen, veliler, kamuoyu ve devlet ile işbirliği şarttır. Kötü alışkanlıklara karşı sistematik ve sürekli tedbirlerin alınması, baskı ve disiplinin tek yöntem olarak görülmemelidir. Özellikle çocukların vaktini geçirdiği okullar ve evler çocuğun mutlu olduğu ve orada bulunmaktan zevk aldığı mekânlara dönüştürülmelidir. Okul idareci ve öğretmenler okulları, aileler ise evlerini çocukların tehlikelere karşı korunacakları bir sığınak, sıcak bir yuva ve sevginin yaşandığı bir ortam olarak hazırlamalıdır. Ezilen, horlanan ve kendine değer verilmeyen çocuklar/gençler, özellikle kimliklerinin farkına varmaya başladıkları ergenlik döneminde, kimliklerini yaşayabildikleri ortamları aramakta, bulduklarında ise kendilerini ifade edebildikleri grubun alışkanlıklarını, adetlerini örnek almakta, evde veya okulda yaşadığı bütün olumsuzlukları yenmek için adi suçlara bile başvurabilmektedirler (Başkurt, 2003, 90).

✓ Kötü alışkanlıkları bırakma denemelerinden vazgeçmemelidir. Kötü alışkanlıkları bırakmak zaman ve çaba gerektirir. Çoğu insan birçok kez kötü alışkanlıkları bırakmayı dener. Başarısız olunca da denemekten vaz geçer. Oysa her bırakma tecrübesi insana bir zenginlik katar. Oysa hemen başarı olmayabilir, ama bu hiç olamaz veya olmayacak anlamına gelmez. Bir alışkanlığı bir insan bırakabiliyorsa diğer insanlar da bunu başarabilir. Önemli olan şey, kararlı, güçlü ve ciddi bir karardır. Terk edilemez hiçbir günah ve kötü alışkanlık yoktur. Her günah inanç, zaman, yer ve çevre desteği ile terk edilebilir (http://www.questionsonislam.com).

✓ Dua ve ibadetler ile özellikle kötülüklerden alıkoyan namaz ile Allah'tan yardım istenmelidir. İbadetler her zaman insanın ruh dünyasını zenginleştiren ve manevi ortamını zayıflatan güçlere karşı insan iradesini güçlendiren bir unsur olduğu unutulmamalıdır (Ankebut/45).

✓ Hz. Peygamberi örnek alınmalıdır. Peygamberimizin alışkanlıkları onun sünneti olduğu gibi bizim alışkanlıklarımız da bizim sünnetimizi oluşturur. Hz. Peygamberin de yaşamında sürekli ve ara sıra yaptığı hiç yapmadığı davranışlar vardır. Hz. Peygamberin sürekli yaptığı davranışlar sünnet-i müekkede, ara sıra yaptıkları ise sünnet-i gayri müekkede olarak kavramlaştırılmıştır. Her peygamberin sürekli yaptığı bir duası vardır. Alışkanlıkların Hz. Peygamberin sünnetine uygun duruma getirilmesi her bir Müslümanın en büyük hedefi olmalıdır.

✓ Küçük gibi görünen alışkanlıklar hafife alınmamalıdır. Çünkü alışkanlık da tekrarlar ile büyür ve daha güçlü duruma gelir. Hayır ve şer adına her küçük büyüğün habercisidir.

✓ Alışkanlıktan kurtulmak için belli bir süre gerekebilir. İnsanın vahiyle ilişkisinde olgunlaşmasında bir süreç yaşanır (Zümer/23). Kişiden kişiye göre değişse de alışkanlıkları bırakmanın belli bir süreç alacağı kesindir. Hangi türden alışkanlık olursa olsun kişi alışkanlığı birden ve anında terketse bile etkileri devam eder. Bu etkinin otuz ile kırk gün arasında devam edeceği şeklinde görüşler vardır.

- ✓ Kişilik özelliklerini dikkate almak gerekir. Her insan kendisine daha kolay gelen ve başarılı olabileceğini düşündüğü bir yöntemi tercih etmelidir.
- ✓ İnsan yalnızca kendi tecrübelerinden değil başkalarının yaşadığı tecrübelerden de yararlanmalıdır. Zekâ, kendisine ve başkalarına ait deneyimleri de kullanabiliyorsa akıl meydana gelir (Turhan 2012, 46). Alışkanlıkların sonuçlarını ve alışkanlık sahiplerinin başlarına gelen musibetleri ve belaları çok iyi işlenmesi Kuran'ın bir yöntemidir.
- ✓ Tövbe ve ıslah kapısı her zaman her insana açıktır. Kuran'da cehaletle yapılan bir hatadan sonra uzatmadan tövbe edilmesi durumunda Allah'ın günahları affedeceği belirtilmiştir (Nisa/17). İslam inancına göre tövbe ve ıslah her zaman ve her koşulda insana açık kapılardır. İnsanın kendisini çevresini ve imkânlarını değiştirmeye azimli olması durumunda bunu başarabileceği özellikle belirtilir. Kalp günah lekeleriyle karardığı gibi tövbe zikir ve nafile ibadetle arıtılır. Kalp tasfiyesi nafile ibadet ve zikirle yapılan takva hazırlığıdır. Kalp tasfiye edilince daima iyiliğe meyil eder bir duruma gelir ki bundan sonra güzel huy ve ameller hiçbir zorlanmaya mahal kalmadan refleks halinde insanda yer alır. Ahlakın esası da bu hale ermektir. Zikir ve nafile ibadet kalbi temizler helal lokmada kalbin tasfiyesinde etkilidir ayrıca nazar dediğimiz dış dünyaya açılan bakışlarda kalbin saffet ve kasvetine de etki eder. Çünkü gözler kalbin casusudur gördüklerini kalbe aktarır. Bu gelen bilgilerde kalbi çoğu zaman meşgul ederek asli işinden koparabilir (Yılmaz 2004, 137). İnsan için ümitsizlik yoktur. Günahtan sonra kendini düzelten için yeni bir her zaman yeni bir fırsat vardır (Enam/54).
- ✓ Samimi insana Allah yardım eder. Kuran'da inanmış bir insana sapıtanların ve şeytanın zarar veremeyeceği, Allah'ın yardımına ve lütfuna sığınan ve buna layık olan kişiye hiçbir kötülüğün veya kötünün dokunamayacağı belirtilir (Maide/105). Allah samimi her insana yardım etmeye hazırdır ve buna da gücü yeter. İnsandan da bu yakınlığı sürdürecek bir adım atması beklenir. Kendi durumunu değiştirene kadar Şüphesiz Allah, bir halkın durumunu değiştirmez (Ra'd/11). Allah ancak kendisinde hayır gördüğü kişiye işittirir, gösterir ve yardım eder (Enfal/23).
- ✓ Çaba ve sabır gereklidir. Güzel alışkanlıklar kötü alışkanlıklara göre daha fazla emek, çaba ve sabır gerektirir. Güzel bir davranış yeterince tekrar edilmeden alışkanlık oluşmaz (MacKnight 2006, iv). Bu nedenle Kuran başarı için çalışmanın yanında sabırlı olmayı da gerekli görmüştür.
- ✓ İyi ve güzel davranışlar planlamalıdır. Bir alışkanlık ancak başka bir alışkanlık ile değiştirilebilir. İyi ve güzel davranışları planlamak ve alışkanlık haline getirmek kötü alışkanlıkları da önler. Çünkü iyilikler kötülükleri giderir (Hud/114). İbadetlerini gereği üzere ifa etmek, her gün Kuran'dan bir bölüm okumak, düzenli kitap okumaya zaman ayırmak, yeni bir sure veya ayet ezberlemek, dua etmek, Allah'ı anmayı alışkanlık haline getirmek, beş vakit namaz kılmak, belli vakitlerde eş, dost, akraba, komşu ve hasta ziyaret etmek gibi davranışlarla günlük yaşamı planlamak gerekir. İyi alışkanlıklar insan yaşamına istikrar ve düzen getirir. İnsan

kendi yaşam sünnetini alışkanlıklar ile doldurur. Düzenli ve ilkeli yaşamaya dayalı bir hayat tarzı iyi alışkanlıklar doğurur.

✓ Hayır diyecek kadar cesur olmalıdır. Çevreden kaynaklanan kötü alışkanlıklara karşı hayır diyebilecek ahlaki cesaret gereklidir (MacKnight 2006, 19). Cesaretsiz bir ahlak varlığını sürdüremez. İnsan kendi içinden ve çevresinden aldığı her çağrıya evet dememelidir. Yalan söylemesi mümkün olmayacak kadar birçok insanın haber verdiği kötülüğün kötü olup olmamasını ayrıca tecrübe etmek zayıf iradeli insanlar için son derece tehlikelidir. Ahlaki bir cesaret olarak hayır demeyi becerebilen insanlara kötülük teklifleri azalır. Kuranda "ittiba" kavramı bireysel ve toplumsal alışkanlıklar konusunda çok önemli bir yere sahiptir. Kuran insanların zanna, cehalete, şeytana ve kötülük öncülerine tabii olmamalarını; bunlar yerine akla, Allah'tan gelen ilme bilgiye, düşünmeye, anlamaya ve iyi insanlara tabi olmaya çağırır.

✓ İnsan kendisini ve çevresini hayır ve şer olarak uyarabilir. Ne ile uyarıldığının da farkında olabilir. Bu nedenle "uyarma" ve "uyarılma" kontrol altında tutulmalıdır. Olumlu uyarıcıları artırmalıdır. Alışkanlıklar, iç ve dış uyarıcılara karşı genellikle aynı tepkinin verilmesi sonucu ortaya çıkar. Ahlaki alışkanlıklarda iç ve dış uyarıcılara karşı dikkatli olmak gerekir. Uyarıcı gelince birey bunu otomatik olarak düşünmeden öğrenilen tepkiyi gösterebilir (Gülderen 2008, 32). Söz konusu uyarıcılar olumlu veya olumsuz olabilir. Ahlaki bir davranışta insan kendi iradesi ile iç uyarıcıları ve dış uyarıcıları düzenleyebilir. İyi ve güzel alışkanlıklar için bir ortam oluşturabilir. Gagne'ye göre uyarıcılar duyu organlarınca alındıktan sonra duyusal kayıttan geçerek kısa süreli belleğe yerleşir. Kısa süreli bellekte tekrarlanmaz ve kullanılmazlarsa; kısa zamanda silinebilirler. Tekrarlanır ve kullanılırlarsa; uzun süreli belleğe geçerek burada kodlanarak depolanırlar. Uyarıcıyı aldıklarında da davranış tekrarlanır (Gülderen 2008, 32).

✓ "İstenilen yönde ıslah için önerilen bazı aşamalar vardır.

1. Gelişmeyi ve düzelmeyi kabul etmek
2. Gelişmek ve düzelmek için güçlü bir istek duymak
3. Güçlü ve zayıf yönleri için dürüstçe bir liste oluşturmak
4. Gelişmek ve düzelmek için adım adım plan oluşturmak
5. Başarısız olma durumunda süreci analiz edip başarıncaya kadar denemek ve gelişmeye-düzelmeye yaşam boyu kesintisiz devam etmek" (Demir, 2013, 201)

✓ Alışkanlıklarımızda alışmamızın ve alıştırıldığımızın ayırdında olmalıyız. Alışkanlıkları "alışmak" ile "alıştırılmak" kavramları ile birlikte ele almak gerekir. Günümüz insanı daha çocukluktan itibaren alıştırılmaya maruz bırakılmıştır. Tükettiği hiçbir şeyi kendisinin üretmediği çağdaş insan, bir bakıma çok yönlü "bağımlılığa bağımlı" bir durumda yaşam sürmektedir. Popüler kültür ve ürettiği her şey günün alışkanlığıdır. Bu kültürün dışında ve etkisinden uzak yaşamak önemli bir bilinç gerektirir. "Böyle geldik böyle gideriz" düşüncesi insanı geriletir. Kalıp-

laşmış davranış ve yaşam tarzı insana geriliği, çaresizliği ve çözümsüzlüğü öngörür.

İstenmeyen alışkanlıklarla mücadele etmede; herhangi bir uyaran karşısında farklı bir tepki ile karşılık verilmesi, bıkkınlık veya hoş olmayan daha başka bir tepki oluşuncaya kadar o davranışın yinelenmesi, bireyi tepkiyi doğuran uyarandan yalıtmak amacı ile çevrenin değiştirilmesi, davranışı doğuran uyarana karşı yavaş yavaş uygulamaya geçmek, cezalandırmak gibi yöntemler de ileri sürülmüştür (Ana Britannica I, 382).

10. Sonuç

İnsan hayatında alışkanlığın yaşanmadığı hemen hemen hiçbir alan yok gibidir. Alışkanlığın insan yaşamında oynadığı etkili, belirleyici ve gizli rolün eğitim açısından analiz edilmesi gerekir. İnsan yaşamından alışkanlıklar çıkarıldığında geriye çok şey kalmaz. İnsani çabalarımızı alışkanlıktan kurtaramadığımıza göre alışkanlığı iyi anlamalı ve onunla iyi geçinmeliyiz. Sonuçta insan karakteri, duygu, düşünce ve davranış olarak alışkanlıklardan oluşur. İnsanın toplumsal yönü de sosyal geleneğin etkisi altındadır. İnsanın alışkanlığa olan eğilimi eğitim açısından göz ardı edilmemesi gereken bir durumdur. İnsanı anlama yollarından biri de onun ikinci tabiatı olarak kabul edilen alışkanlıkları üzerinde durmayı gerektirir. Alışkanlıklar dünyasında en önemli görev eğitime düşmektedir. Kötü alışkanlıklarla mücadelede yetkili kamu kurumlarının bir görevi ve çeşitli sivil toplum örgütlerinin faaliyet gösterdiği bir alan olabilir. Kötü alışkanlıklar ile mücadelede din eğitimcileri ise gönüllü-istekli üyelerdir. Din eğitimcilerinin bu mücadelede hazırlıklı ve bilinçli olmaları gerekir. Alışkanlığın insan yaşamındaki öneminin fark edilmesi, alışkanlıkların oluşması sırasında yapılacaklar, iyi alışkanlıkların kazanılması çeşitlendirilip sürdürülmesi, kötü alışkanlıklarla mücadele yöntemlerinin bilinmesi din eğitimi açısından önemlidir.

Dini kimliğin ve kişiliğin oluşmasında da son derece etkili olan alışkanlıklar din eğitimini birçok yönden ilgilendirir. İnsanlar genellikle çocukluk ve gençlik yıllarında edindiği alışkanlıkları yetişkinliklerinde sürdürür. Birçok alandaki eğitimsel başarının temelinde zeka ve kabiliyetin önemli olduğu bilinmektedir. Ancak hangi alanda olursa olsun başarılı olmak için bunlardan daha önemli olan alışkanlıklardır. İyi alışkanlıklar eşliğinde düzenli ve devamlı kullanılan zeka ve yetenekler, güzel alışkanlıklar edinmemiş üstün zeka ve kabiliyetlilere göre daha başarılı olabilmektedir. Din ve ahlak eğitimi alanında başarılı olmanın yollarından biri de alışkanlığın insan yaşamındaki gücünün ve öneminin fark edilmesidir.

Alışkanlıkların oluşumu bir öğrenme süreci olduğu dikkate alındığında açıktır ki, alışkanlıklar doğrudan eğitim ile ilgilidir. Eğitimin amaçlarından biri de öğrencilere zararlı ve yararlı alışkanlıkları tanıtmak, öğrencileri psikolojik olarak alışkanlıklara karşı hazırlamak ve farkındalık oluşturmak, sağlıklı ve güvenli yaşam tarzı seçmelerine rehberlik etmek, zararlı alışkanlıklardan ve etkilerinden uzak tutmak ve korumaktır. Öğrencilerin günlük hayatında alışkanlığın gücü ve riskleri hakkında bilgilendirmek, alışkanlıklarla ilgili bir bilinç oluşturmak genelde eğitimin özelde ise din eğitiminin en önemli görevidir.

Her düzeyde verilen eğitim dönemi boyunca öğrencilerin elde edeceği okul içi ve okul dışı eğitim alışkanlıkları hem başarıları hem de ahlaki tutum ve davranışlarına rehberlik edecektir.

İnsan iradesine düğüm atan alışkanlıklar, daha çok mutlu olmamamıza ruhsal doygunluğumuza, farklı başarılarımıza ve değişik güzellikler üretmemize engel olmamalıdır. Zihinsel ve duygusal alıcılarımız ve vericilerimiz daha güzelini, daha değerlisini ve daha doğrusunu bulmaya açık olmalıdır. Yaşam boyu öğrenme felsefesi ile, soru sorma, sorgulama ve arayış devam etmelidir. Arayış alışkanlığın canını sıkan tek yoldur. Arayış bilgide, düşüncede, duyumsamada sürdürülmelidir. Her türden eğitim özellikle de din eğitimi düşünce köleliğinden düşünce özgürlüğüne açılan bir kapı olmalıdır. Daha güzelini araştırıp bulmadan da geleneğe, tekrara ve alışkanlığa karşı çıkmak insanın elindeki zenginliği kaybetmesine neden olabilir. Daha iyiyi yakalamak için elindekinin kıymetini bilmelidir. Çoğu zaman iyi, sıfırdan ve yeniden oluşturma değildir. Eskiyi geliştirme de bir buluştur. Ahlakta ve davranış biçimlerinde de bu arayış ve yenilenme güzellik, bilgi ve estetik arayışı sürdürülmelidir. İyide, güzelde, doğruda ve hayırda olumlu yönde değişim inanan her insanın amacı olmalıdır. Zihinsel duygusal saplantılar ve şartlanmalar olan alışkanlıklara karşı ciddi bir bilinç geliştirilmelidir. Hepimiz hayatımızı daha kolay ve daha yönetilebilir hale getirmek için hayatımızın içine alışkanlıkların farkında olarak yaşamalı iyi, güzel ve yararlı alışkanlıkları çoğaltmalıyız.

KAYNAKÇA

Kılıç, Y. (2012). *Geçmişle gelecek arasında insan*.

Loeserman, A.R., Verdaguer, P.(2004). *Proust and the dıscourse on habıt*.<http://drum.lib.umd.edu/bitstream/1903/2328/1/umi-umd-2159.pdf> 08.08.2014.

Macit, N. (2004). *Kelam ilmi, gelenek ve tecdid*. Kelam İlmi'nin Yeniden İnşasında Geleneğin Yeri, , s. 14-113.

MacKnight, E. T., (2006). *Good habits good students*. United States of America: Llumina Press, p. 19.

Meydan Larousse Ansiklopedisi (1992). *İstanbul:* Sabah Gazetesi Yayınları, 1.cilt.

Ravaisson, F. (1946). *Alışkanlık hakkında*. Ankara: MEB Yayınları, Sayı:22, ss.117-126.

Sekman, M. (2012). *Her şey beyinde başlar*. İstanbul: Alfa yayınları.

Tunçer, P. (2013). *Değişim yönetimi sürecinde değişime direnme*. http://www.pegem.net/dosyalar/dokuman/138045-20131012112331-makale-16.pdf 02.07.2014.

Turhan, N. (2012). *Akıldan kalbe yolculuk*. İstanbul: Nesil yayıncılık .

Turhan, N., Nurmedov, S.(2014). *Bağımlılık sanal veya gerçek*. İstanbul: Timaş Yayınları.

Yılmaz, K. (2004). *Tasavvuf meseleleri*. İstanbul: Erkam Yayınları.

Zeydan, A. (2001). *Tarih ve toplum ekseninde rabbani gelenek*. Çev: Nizameddin Saltan, Erzurum: Kültür ve Eğitim Vakfı Yayınevi.